

TURINYS

<i>Ižangos žodis</i>	9
I • ŽMOGUS – TOBULIAUSIAS DIEVO KŪRINYS	II
<i>1 skyrius</i>	
Sudėtingiausias organas	15
<i>Kažkas yra aukščiau už mus</i>	24
<i>Smegenys sensta skirtingai</i>	27
<i>2 skyrius</i>	
Stebuklai šalia mūsų	30
<i>Ar verta gydyti beviltiškus ligonius</i>	30
<i>Mano regėti stebuklingi pasveikimai</i>	34
<i>3 skyrius</i>	
Kokie paslaptingi mes esame!	42
<i>Automatiniai veiksmai</i>	43
<i>Dvilypės asmenybės</i>	47
II • PABAISA VARDU DEMENCIJA	53
<i>1 skyrius</i>	
Kiek yra pabaisų	57
<i>Pirmieji demencijos požymiai</i>	62

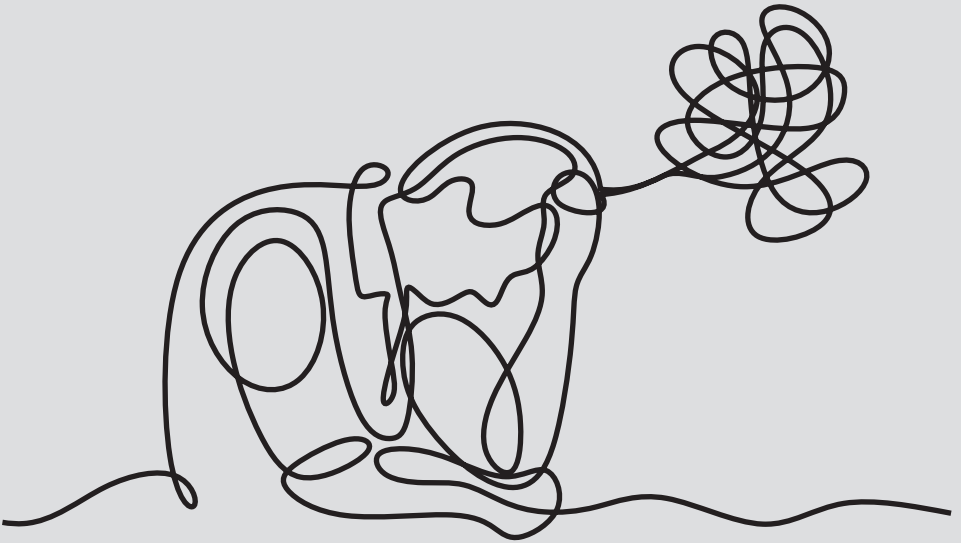
2 skyrius	
Vaskulinė demencija _____	65
3 skyrius	
Lengvas kognityvinis sutrikimas _____	70
4 skyrius	
Alzheimerio liga žudo pamažu _____	76
<i>Kas sukelia Alzheimerio ligą</i> _____	80
<i>Ligos eiga ir pabaiga</i> _____	89
<i>Ką daryti, kad liga neužkluptų</i> _____	93
III • KITOS NEUROLOGINĖS LIGOS _____	97
1 skyrius	
Parkinsono liga _____	101
2 skyrius	
Insultas _____	108
<i>Hemoraginis insultas</i> _____	108
<i>Išeminis insultas</i> _____	109
<i>Tylusis insultas</i> _____	110
<i>Kam kyla rizika patirti insultą</i> _____	112
<i>Kas padeda nesusirgti</i> _____	114
<i>Pirmieji insulto požymiai</i> _____	117
<i>Ką daryti, jei ištiko insultas</i> _____	118
3 skyrius	
Galvos skausmai _____	120
<i>Migrena</i> _____	120
<i>Galvos skausmai po COVID-19</i> _____	122
<i>Galvos skausmai dėl kitų ligų</i> _____	125

4 skyrius	
Išsėtinė skleroze _____	128
5 skyrius	
Skausmas – taip pat liga _____	130
IV • KAIP SVEIKIEMS SULAUKTI 100 METŲ _____	133
1 skyrius	
Norėčiau pasitikrinti profilaktiškai _____	137
2 skyrius	
Kaip išlaikyti smegenų rezervą _____	157
<i>Kada laikas susirūpinti?</i> _____	157
<i>Ar gali padėti minčių galia?</i> _____	161
<i>Kodėl būtina valdyti stresą?</i> _____	162
3 skyrius	
Kaip maitintis, kad nepasentume _____	165
4 skyrius	
Kodėl taip svarbu judėti _____	175
5 skyrius	
Miegas ir smegenų ląstelių atsinaujinimas _____	179
<i>Apie Hipną ir jo brolių Tanatą</i> _____	180
<i>Miego stadijos</i> _____	181
<i>Miego sutrikimai</i> _____	183
<i>Miego sutrikimai sergant koronaviruso infekcija</i> _____	184
<i>Kodėl miegas labai reikalingas</i> _____	185
<i>Miego sutrikimų padariniai</i> _____	185
<i>Kaip pagerinti miegą</i> _____	186

Testai	
<i>Koks tikrasis jūsų amžius?</i> _____	189
<i>Pusiausvyros testas</i> _____	191
V • PRAKTINIS PLANAS SENĖJIMUI STABDYTI _____	193
<i>Kelios nesudėtingos taisyklės</i> _____	195
<i>Neišvengiama ląstelių žūtis</i> _____	197
<i>Kaip sustabdyti senėjimą ir atitolinti mirtį</i> _____	200
<i>Mintys apie ateities mediciną</i> _____	204

II

PABAISA VARDU
DEMENCIJA



Sakoma, kad su senatve ateina išmintis. Bet kartais senatvė ateina viena, išmintis drauge neatkeliauja.

Fantastinėje Džoanos Rouling knygoje „Haris Poteris“ yra piktųjų herojų – baisių dvasių vaiduoklių, vadinamų dementoriais, kitaip tariant, *išprotintojais*. Jie atima iš žmogaus protą. Protą prarasti yra siaubinga.

KIEK YRA PABAISŲ

Senatvinės silpnaprotystės, arba demencijos, yra daug rūšių. Vieną jų XIX amžiaus pabaigoje aprašė gydytojas neurologas Aloisas Alzheimeris. Susirgus šia liga žūsta smegenų ląstelės – neuronai ir glija, o smegenyse atsiranda naujų darinių, baltymų plokštelių, vadinamų *beta amiloido sankaupomis*, be to, pačiuose neuronuose išryškėja siūleliai, kurie vadinami *tau baltymo neurofibrilininiais rezginiais*. Tokį vaizdą mato patologai anatomiškai ligoniui mirus, o jam esant gyvam šiuolaikiniai tyrimo būdai – branduolinis magnetinis rezonansas ir kompiuterinė tomografija – parodo sunykusią smegenų audinį (atrofiją) ir smegenų vandenę. Prasidėjus tokiems pakitimams, pacientas pamažu praranda atmintį, orientaciją, nebegali suvokti aplinkos, nebepažįsta žmonių.

Ligos pradžios pats žmogus dažniausiai nepastebi, tik aplinkiniai pamato, kad kažkas negerai – jis prasčiau orientuojasi, vis daugiau užmiršta. Ligai progresuojant, atmintis vis blogėja. Tai tęsiasi gana ilgai – nuo ligos pradžios iki mirties praeina maždaug septyneri metai. Kai liga įsigali kaip reikiant, ligoniai patys negali padaryti net paprasčiausių dalykų, nepajėgia savimi pasirūpinti. Pasitaiko ir žaibiška ligos forma, pasibaigianti mirtimi per metus ar pusmetį.

Vyresniems žmonėms būdingas ir amžiaus nulemtas užmaršumas. Paryžiaus Atminties ir Alzheimerio ligos instituto direktorius profesorius Bruno Diubua teigia, kad nereikia iš karto sau nustatyti silpnaprotystės. Visiems pasitaiko užmiršti žmogaus

vardą, neprisiminti, ko ėjome į kambarį, kokia aktorė vaidino filme, kur palikome mobilųjį telefoną ar akinius. Tai – ne liga, o amžiaus požymiai. Tie, kas pastebi savo užmaršumą, dar neserga. Sergantieji Alzheimerio liga jau nebesuvokia, kad kažkas negerai.

Kartais gydytojai įrašo diagnozę „nepatikslinta demencija“. Iš tiesų būna taip, kad diagnozės nustatyti neįmanoma. Tada, kai mes pagal savo patirtį ir tyrimus konstatuojame demenciją, bet nežinome, kokios ji kilmės, – ar *vaskulinė*, atsiradusi dėl smegenų kraujotakos sutrikimų, ar jau *neurodegeneracinės* ligos pradžia. Dažnai vartojame sąvoką neurodegeneracinės ligos. Ja apibūdinami smegenų audinio pokyčiai paprastai nebūna susiję su akivaizdžiu poveikiu: insultu, trauma, meningitu, encefalitu, intoksikacija. Neurodegeneracinės ligos yra šios: Alzheimerio liga, Parkinsono liga, šoninė amiotrofinė sklerozė, Huntingtono liga ir kitos. Tiksliai pasakyti, kokia demencija prasidėjo, iš pradžių būna labai sunku.

Vaskulinė demencija yra kiek gerybiškesnė, ją kartais galima pristabdyti arba išgydyti. Pačios ligos eiga taip pat yra kitokia, ligoniui tai pablogėja, tai pagerėja. Prasidėjus Alzheimerio ligai, situacija blogėja visą laiką, nors kartais pamažu. Kraujo apykaitą gerinantys vaistai pristabdo ir vaskulinę, ir – kiek mažiau – neurodegeneracinę demenciją. Pagerėjus smegenų kraujotakai, nuo kalniuko riedama lėčiau. Žinoma, jei nėra kitų ligų. Jei nutinka taip, kad prastai kontroliuojamu diabetu ar kita lėtine liga sergantis žmogus dar suserga ir Alzheimerio liga, silpnaprotystė vystosi itin greitai.

Būna ir laikinų demencijų, kurios užklumpa susirgus kokia nors liga, daug vemiant, netekus skysčių, po traumų ar operacijų. Žmogus staiga pradeda nebepažinti artimųjų, nesiorientuoja laike, neprisimena, kaip čia pateko. Tai vadinama demencijos arba amneziniu sindromu. Toks užmaršumas praeina be jokių vaistų tada, kai išgydoma pagrindinė ligos priežastis.

Kodėl taip nutinka? Kai žmogus serga, kai vyksta viso organizmo intoksikacija, sutrinka kraujotaka ir skysčių apykaita. Šie procesai veikia ir neuromediatorius, todėl staiga „kažkas ant smegenų užplaukia“. Taip nutinka dėl infekcijų, dėl medžiagų apykaitos sutrikimo arba dėl didelio skausmo. Bet mes, gydytojai, žinome, kad amnezinis sindromas – blogas ženklas nuo kokios nors kitos ligos gydomam žmogui. Tai reiškia, kad pagrindinė liga jau labai išplitusi. Jei atmintis sutrinka esant tulžies pūslės akmenligei, prostatos vėžiui ar kuriai nors kitai ligai, tai yra signalas, kad liga apėmė visą organizmą. „Stogas nuvažiuoja“ ne tik senyviems žmonėms, taip gali nutikti ir jauniems, besigydantiems dėl tam tikrų patologijų.

BŪNA IR LAIKINŲ DEMENCIJŲ. ŽMOGUS
STAIGA PRADEDA NEBEPAŽINTI ARTIMŲJŲ,
NESORIENTUOJA LAIKE, NEPRISIMENA,
KAIP ČIA PATEKO. TAI VADINAMA DEMENCIJOS
SINDROMU ARBA AMNEZINIŲ SINDROMU.

Atmintis prarandama ir po stipraus sukrėtimo. Tai gali trukti nuo dviejų savaičių iki šešių mėnesių, vėliau ji grįžta. Tačiau, kol sutrikimas tęsiasi, žmogus gali prarasti darbingumą, nesugebėti to, ką atlikdavo anksčiau. Dėstytojas nebegali dėstyti, žurnalistas – rašyti, jiems tiesiog nepavyksta!

Galvos smegenyse yra daug tokių centrų, kurių funkcijų dar nežinome. Neuromediatoriai (arba transiteriai) dopaminas, seratoninas, acetilholinas, glutamatas ir daugelis kitų perduoda impulsus iš vienos galvos smegenų vietos į kitą. Tačiau ištikus sukrėtimui pakinta hormonų apykaita, dėl to sutrinka ir neuromediatorių veikla. Neuromediatorių organizme yra labai mažai,

ramybės būsenoje jie paprastai veikia darniai, tačiau įtampa ar šokas jų pusiausvyrą stipriai suardo. Amnezija iš esmės ir yra neuro-mediatorių krizė. Įtampą patiriame visi, bet nedidelis stresas mus grūdina, padeda prisitaikyti prie aplinkos, o didelis ir ilgalaikis veikia žudomai. Tomas Holmsas ir Ričardas Rėjus sukūrė streso faktorių skalę, įvairius gyvenimo įvykius jie suskirstė pagal sukeliama streso stiprumą. Anot jų, stipriausią stresą sukelia su-tuoktinio mirtis, skyrybos, įkalinimas, artimo giminaičio mirtis, paties asmens trauma arba liga, atleidimas iš darbo, seksualinės problemos ir panašiai. Sąrašas baigiasi atostogų ir ilgų išėiginių sukelta įtampa. Stresas per galvos smegenis, jutimo organus ir vegetacinę nervų ar endokrininę sistemą gali veikti lėtai, ardo-mai, bet gali pasireikšti ūmiai ir sukelti katastrofą.

Kai anais laikais dirbau Lietuvos plento dviratininkų rinktinės gydytoju, mačiau, kaip automobilis partrenkė dviratininką. Priėjau prie vairuotojo, bet šis nė žodžio negalėjo ištarti patekęs į tokį transą – nieko negirdėjo, nieko nesuvokė. Jis patyrė staigų sukrėtimą, dėl to jam prasidėjo amnezija. Psichiatrijoje yra tokia sąvoka *delyras*, tai ypatingas sujaudinimas, kuris ištinka vartojant alkoholį, narkotikus arba dėl didelio streso. Apimti delyro žmo-nės elgiasi dvejopai: vieni visai nereaguoja į aplinką, o kiti tampa pernelyg judrūs, negali nusiraminti, darosi nevaldomi.

Yra tokia neurologinė ir psichiatrinė triada (3D) – *depresija, demencija, delyras*. Kartais būna labai sunku atskirti, kas iš 3D prasidėjo. Ir demencijai, ir depresijai būdinga, kad žmogus sulėtėja, tampa apatiškas, mažiau domisi aplinka, negali sutelkti dėmesio. Sergantieji depresija dažniausiai liūdi, neturi noro gyventi, gal-voja apie savižudybę. Delyras nuo prasidedančios demencijos ar lengvo kognityvinio sutrikimo skiriasi staigesne pradžia ir būse-nos pablogėjimu naktį. Ir depresija, ir delyras gali virsti ūmiomis, neatidėliotinos pagalbos reikalaujančiomis būklėmis.

Labai daug alkoholio geriantys žmonės suserga *toksine encefalopatija*. Tai galvos smegenų struktūros pakenkimas su demencijos sindromu. Panašių smegenų pakitimų gali sukelti ir galvos traumos ar stiprios infekcijos. Kepenų ligos irgi dažnai sukelia encefalopatiją, paprastai kartu su šia liga pasireiškia ir demencija. Gali atsirasti ir kitų psichikos sutrikimų, prasidėti delyrinis sindromas. Jį patiriantys žmonės greitai susijaudina, būna sudirgę, nusišneka, rékauja, daužosi. Sutrikimas tikrai panašus į baltąją karštinę. Beje, kartais kepenų ligos sukelia ne delyrinį sindromą, bet demenciją. Sutrikus kepenų veiklai, organizmas pamažu nuodijamas, o kai nuodai pasiekia galvos smegenis, prasideda ir demencija.

Silpnaprotystė gali būti ir įgimta, ne tik įgyta. Kartais vaikai gimsta nesveiki, o gydytojai psichiatrai jiems nustato diagnozes: *debilumas, oligofrenija, imbecilumas, idiotija*. Turintiems tokių sutrikimų vaikams sunku mokytis, jie atsilieka nuo bendraamžių. Tačiau kai kurie visai neblogai prisitaiko gyvenime, yra net tokių, kurie vadovauja kitiems, kartais tikrai protingesniems už save. Taigi, ne visada sėkmė susijusi su protu.

Vis dėlto net valdydami kitus tokie žmonės yra menko intelekto, jie daug ko nesupranta, nežino, nes vaikystėje neišmoko, o prasimušti gyvenime jiems padėjo užsispyrimas. Kartais ir nepažangūs mokiniai nemažai pasiekia, tačiau pasitaiko taip, kad genialūs vaikai vaikystėje mokosi blogai, o paaugę visus pralenkia. Yra žinomų žmonių, kurie gaudavo prastus pažymius, o vėliau savo srityse pasirodė esantys genijai.

Tačiau valstybių vadovais silpnapročiai tikrai netampa. Žiauriausi pasaulio diktatoriai nebuvo silpnapročiai. Jie turėjo kitų savybių: gebėjo paveikti žmones, jais manipuliuoti. Diktatoriais tampa dažniausiai negatyvios asmenybės, tokie buvo Bokasa, Čingischanas, Stalinas, Hitleris ir daugelis kitų. Paprastai šių žmonių intuicija būna puikiai išvystyta, jie lyg žvėrys geba

užuosti priešus, atspėti jų mintis, turi ypatingų sugebėjimų pasinaudoti kitais. Dabartiniai Baltarusijos ar Sirijos vadai, nors yra baisūs niekšai, dėl tam tikrų savybių gali būti laikomi išskirtinėmis asmenybėmis. Diktatoriai iškyla susiklosčius tam tikroms aplinkybėms, pavyzdžiui, įvykus perversmui, tačiau paskui jiems valdyti nelengva, juos visą laiką supa piktų vilkų gauja, bando įkasti į kulnus, griebti už uodegos. Jei diktatorius laiku pastebi ir sudoroja priešus, valdo ilgai.

Nei Hitleris, nei Stalinas nebuvo protiškai atsilikę. Tačiau jie buvo tikri šėtono tarnai, absoliutus blogis. Jei Hitleris būtų buvęs nesveikas, nieko nebūtų pasiekęs ir tiek blogo nebūtų pridaręs, deja, šis baisus žmogus turėjo tikslą, kuriuo fanatiškai tikėjo pats ir sugebėjo įtikinti kitus.

PIRMIEJI DEMENCIJOS POŽYMIAI

Demencijos pradžią paprastai išduoda tam tikri požymiai. Jei į juos nekreipiame dėmesio ir ligos nestabdome jokiais vaistais, ligonio pažintiniai gebėjimai greitai nyksta.

- Žmogus nebeskaito knygų, atsisako dalyvauti sudėtingesniuose pokalbiuose. Nors anksčiau daug skaitė, gilinosi į įvairias sritis, po truputį nustoja tuo domėtis. Tai pastebėjus kitiems, ima teisintis, esą „akys nebemato“, „skaitymas vargina“, „čia vis vien nieko naujo nerasiu, jau viską perskaičiau“. Nebenori dalyvauti pokalbiuose, kuriuose kalbama ne apie tai, ką jis labai gerai išmano ar kas susiję su jo buvusia profesija, patirtimi ir išsimokslinimu. Išgirdęs, kad pokalbis sukasi apie sudėtingesnius dalykus, sako: „Ai, nieko čia nesuprantu, tu man geriau nepasakok.“ Toks pokalbis visada reikalauja daugiau pamąstyti, o ligai prasidėjus žmonės vengia bet kokios protinės įtampos. Nesidomi net tuo,

kas susiję su jais pačiais, vengia naujovių, nesirūpina pramogomis, laisvalaikiu, netgi savo sveikata.

- Nenori žiūrėti rimtesnių filmų, nes jų nebesupranta. „Ai, kažką čia rodė, nelabai supratau, nesąmonės.“ Žiūri tik paprastas meilės istorijas arba detektyvus, kuriuose viskas aišku ir paprasta.

- Nors anksčiau mėgo kompiuterinius žaidimus, dabar juos užmeta, nes nebesugeba. Atsisako net stalo žaidimų, kuriuos žaidė anksčiau, – kortų, šachmatų, šaškių.

- Jei išgirsta, kad reikia ką nors padaryti, – pavyzdžiui, nueiti iki bankomato ir pasiimti pinigų arba atlikti keletą papildomų užduočių, – užmiršta, nebesusigauja, nepajėgia to. Prasideda tikras proto atbukimas. Nebelieka buvusio aštraus mąstymo, tikrovės suvokimo. Man dažnai tenka susidurti su tokiais žmonėmis, jiems reikia du ar tris kartus paaiškinti, bet vis tiek nesusi-gauja. Surašau ant lapelio, į kurią vaistinę nueiti ir ką nusipirkti, išaiškinu, kaip tuos vaistus vartoti, bet vis tiek vaistininkas skambina ir klausinėja, nes pacientas nieko neprisimena. Tokiais atvejais gerai, kai kartu ateina giminaičiai.

- Dar vienas demencijos požymis – *prozopagnozija*, arba veidų neatpažinimas. Žmogus žiūri į nuotrauką ir negali prisiminti, kas joje. Lyg kažkur matytas veidas, bet jo neprisimena, nors nuotraukoje – kiekvienam žinoma asmenybė, pavyzdžiui, šalies prezidentas. Žmogus užmiršta pavardes, net ir tas, kurias puikiai žinojo. Pradedta painioti žodžius bandydamas pasakyti ką nors šiek tiek sudėtingesnio nei „barščiai“ ar „anūkėliai“. Prisimena tik elementarų kasdienį žodyną.

- Pradedta strigti kasdieniai darbai. Žmogus pamiršta net pačius svarbiausius – nueiti, parnešti, paskambinti. Vakare ima dejuoti – oi, užmiršau. Naudojasi pagalbinėmis priemonėmis, užsirašo dienos darbus. Dauguma sveikų žmonių taip pat rašosi darbus, kad neužmirštų, rimti vadovai net turi sekretores, kurios

jiems viską surašo. Yra žmonių, pasižyminčių unikalia atmintimi, jiems nieko nereikia užsirašinėti, ir taip viską prisimena. Tačiau jei žmogus negali atsiminti net poros svarbių dienos darbų, tai yra demencijos požymis.

- Tampa sunku kalbėti užsienio kalba, nors žmogus ją gerai mokėjo. Jis negali prisiminti žodžių, tad daugiau nekalba. Gimtosios kalbos žodynas taip pat darosi skurdus. Žmogus neatsimena žodžių, kurie susiję su mokslu ar politika. Beje, nesidomėjimas politika ar aktualiais laikmečio klausimais – dar vienas demencijos požymis: „Sueco kanalas? Man tai nerūpi“, „Vienalytė santuoka? Kam tai svarbu?“

- Žmogus užmiršta viską, ko buvo išmokęs mokykloje. Kadaisė puikiai sekėsi matematika, o dabar negali išspręsti paprasčiausio uždavinio. Tokių atminties duobių pasitaiko ir sveikiems žmonėms patyrus didelį sukrėtimą, ištikus sudėtingai situacijai, pasikeitus aplinkai. Būna, kad atmintis susilpnėja, tačiau vėliau, atsidūrus įprastoje aplinkoje, ji vėl sugrįžta. Kaip sakė profesorius Bruno Diubua, su amžiumi atsirandantis užmaršumas – *anozognozija* – dar ne liga.

- Tipiški atsirandančios demencijos požymiai yra apatija, pasyvumas, iniciatyvos stoka netgi tais klausimais, kurie tiesiogiai susiję su pačiu žmogumi, jo artimaisiais, vaikais, anūkais. Susirgusieji Alzheimerio liga praranda empatiją – netenka emocinio jautrumo. Dažnai atsiranda šiurkštus elgesys, kartais atsisakoma higieninių įpročių.

PRASIDĖJUS DEMENCIJAI ŽMOGUS NESUGĘBA
ATLIKTI KELETĄ VIENĄ PO KITOS EINANČIŲ UŽDUOČIŲ,
JAS TIESIOG UŽMIRŠTA. PRASIDEDA TIKRAS PROTO
ATBUKIMAS. NEBELIEKA BUVUSIO AŠTRAUS MĄSTYMO,
TIKROVĖS SUVOKIMO.